***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

**1**. Старайтесь, говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.

**2.** Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.

**3**. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

**4**. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.

**5**. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

**6**. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.

**7**. В период полового созревания мальчикам важно получить поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

**8**. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

**9**. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

**10.** Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

**Правила поведения для родителей.**

1. **дайте свободу.** спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.
2. **никаких нотаций.** Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
3. **идите на компромисс.** Еще ничего не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
4. **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.
5. **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.
6. **Будьте тверды и последовательны.** Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, дети должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.